



# Das war spitze!

Die Kultrezepte der  
60er, 70er und 80er Jahre



## Impressum

Genehmigte Sonderausgabe für  
Weltbild GmbH & Co. KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

Copyright © 2019  
Wartberg Verlag GmbH & Co. KG,  
Im Wiesental 1, 34281 Gudensberg-Gleichen

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: ((ergänzen Sie))

Druck und Bindung: ((ergänzen Sie))

Printed in the EU.

978-3-8289-2924-1

2021 2020 2019

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Sonderausgabe an.

Einkaufen im Internet:  
[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

## Textnachweis

Die Texte auf den Seiten 4–63 stammen von Günther Klahm, auf den Seiten 64–127 von Elvira Lauscher und auf den Seiten 128–189 von Elke Achtner-Theiß und Fritz-Jürgen Theiß.

## Bildnachweis

S. 4/5 ullstein bild (Insadco/Mc Foto), 8/9 Günther Klahm, 10/11 dpa Picture Alliance GmbH (...), 14 Markus Grünholz, 19 Günther Klahm, 20/21 ullstein bild, 23 dpa Picture Alliance GmbH (...), 24/25 dpa Picture Alliance GmbH, 26/27 ullstein bild (Chromorange), 28 dpa Picture Alliance GmbH (...), 30 + 31 Peter Kölln KGaA, 32/33 ullstein bild, 34 + 35 Christa Zimmer, 36 Claudia Klahm, 37 dpa Picture Alliance GmbH (...), 39 Günther Klahm, 40 dpa Picture Alliance GmbH (...), 41 dpa Picture Alliance GmbH (...), 43 Günther Klahm, 44/45 Günther Klahm, 46 Emil Degott, 47 Neckermann.de, 48 dpa Picture Alliance GmbH (...), 50/51 dpa Picture Alliance GmbH (...), 52/53 + 53 o. dpa Picture Alliance GmbH (...), 54 + 55 dpa Picture Alliance GmbH (...), 56/57 ullstein bild (Hugo Schmidt-Kuchs), 58/59 dpa Picture Alliance GmbH (...), 60/61 ullstein bild

Wir danken allen Lizenzträgern für die freundliche Abdruckgenehmigung. In Fällen, in denen es nicht gelang, Rechtsinhaber an Abbildungen zu ermitteln, bleiben Honoraransprüche gewahrt.

# Inhaltsverzeichnis



<b>Il menü, per favore!</b> Die ersten Pizzerien	<b>XX</b>	Günstig und lecker Rezepte für den schmalen Geldbeutel	<b>XX</b>
<b>In den Küchen des Balkans</b>	<b>XX</b>	Tritop, Brause und Tequila Kreative Namen für Getränke	<b>XX</b>
<b>Im Herbst wurde die Wutz geschlacht'</b>	<b>XX</b>	Die 70er-Jahre-Party Hauptsache bunt und reich verziert	<b>XX</b>
<b>Heute bleibt die Küche kalt, ...</b> wir gehen in den Wienerwald!	<b>XX</b>	Nouvelle Cuisine und Diätenwelle Alle wollen wie Twiggy sein	<b>XX</b>
<b>Dreimal Waidmannsheil!</b>	<b>XX</b>		
<b>Von Sammlern, Jägern ...</b> und eifrigen Haferflockenessern	<b>XX</b>	Pasta und basta!	<b>XX</b>
<b>Let's have a party!</b>	<b>XX</b>	Fundus Tiefkühltruhe	<b>XX</b>
<b>Mutter rüstet in der Küche auf</b>	<b>XX</b>	Der neu eröffnete Bioladen	<b>XX</b>
<b>Von Sauerkraut aus dem Fass ...</b> und Kirschen im Winter	<b>XX</b>	Eine Getreidemühle muss her!	<b>XX</b>
<b>Damit nichts verkommt</b>	<b>XX</b>	Rohkost – nicht nur für Rohköstler	<b>XX</b>
<b>Männer an den Kochtopf</b>	<b>XX</b>	Nach Tschernobyl – ein Leben aus der Konserve	<b>XX</b>
Als Weihnachten noch Tradition hatte	<b>XX</b>	Exotisches hat Hochkonjunktur	<b>XX</b>
Duft und Spannung liegen in der Luft	<b>XX</b>	Ein Teig namens Hermann	<b>XX</b>
<b>Aber bitte mit Dose</b> Fertiggerichte halten Einzug in die Küche	<b>XX</b>	Selbst ist der Gärtner	<b>XX</b>
<b>Rund und dekorativ</b> An Eiern wurde nicht gespart	<b>XX</b>	Unser Grieche kann das besser!	<b>XX</b>
<b>Kaffeeklatsch muss sein</b> Kaffee und Kuchen an jedem Sonn- und Feiertag	<b>XX</b>	Jetzt lernen wir sogar Chinesisch!	<b>XX</b>
		Die Dritte Welt – bei uns daheim	<b>XX</b>
		Die Jeder-bringt-was-mit-Fete	<b>XX</b>
		„No Future“ macht Silvesterpause	<b>XX</b>





# Die Kultrezepte der 60er Jahre



# Il menù, per favore!

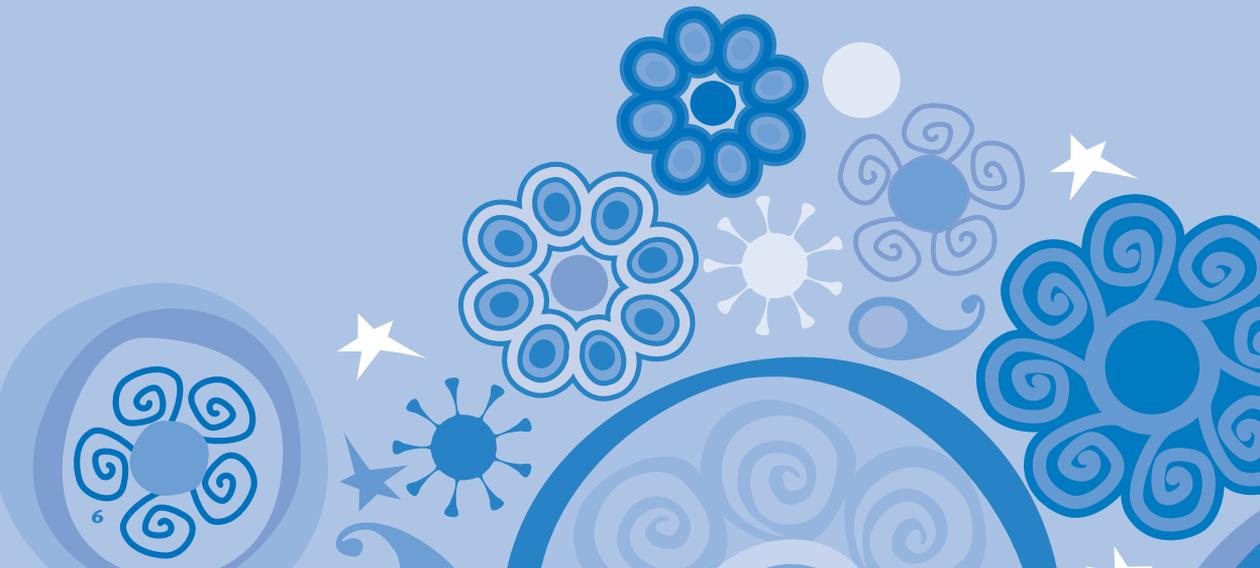
## Die ersten Pizzerien

*Pizzeria Capri in Würzburg –  
die älteste Pizzeria Deutschlands*



Fünfzehn Jahre jung war ich, als ich 1968 im pfälzischen Miesau in einem gerade neu eröffneten Ristorante die erste Pizza serviert bekam. Mit einer Mischung aus Neugier, aber auch mit einem gewissen Vorbehalt, ob diese Mischung aus Teig, geschmolzenem Käse, Salami und zerkochten Tomaten meinem deutschen Magen bekömmlich sein würde, machte ich mich zaghaft mit Messer und Gabel an die heiße und wohlduftende Köstlichkeit.

Dass ich sie erst in Miesau kennen und schätzen lernte, hatte seinen guten Grund. Denn dort sind amerikanische Streitkräfte stationiert und die wussten die italienische Spezialität schon gut 60 Jahre früher als die meisten Deutschen zu schätzen. 1905 eröffnete nämlich auf der 53½ Spring Street in New York City der italienische Auswanderer Gennaro Lombardi die erste Pizzeria in den USA. Mit den amerikanischen Streitkräften, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland stationiert wurden, kam die Pizza sozusagen „über den großen Teich“ zurück nach Europa. Zunächst allerdings fast ausschließlich in und um die Air Bases.

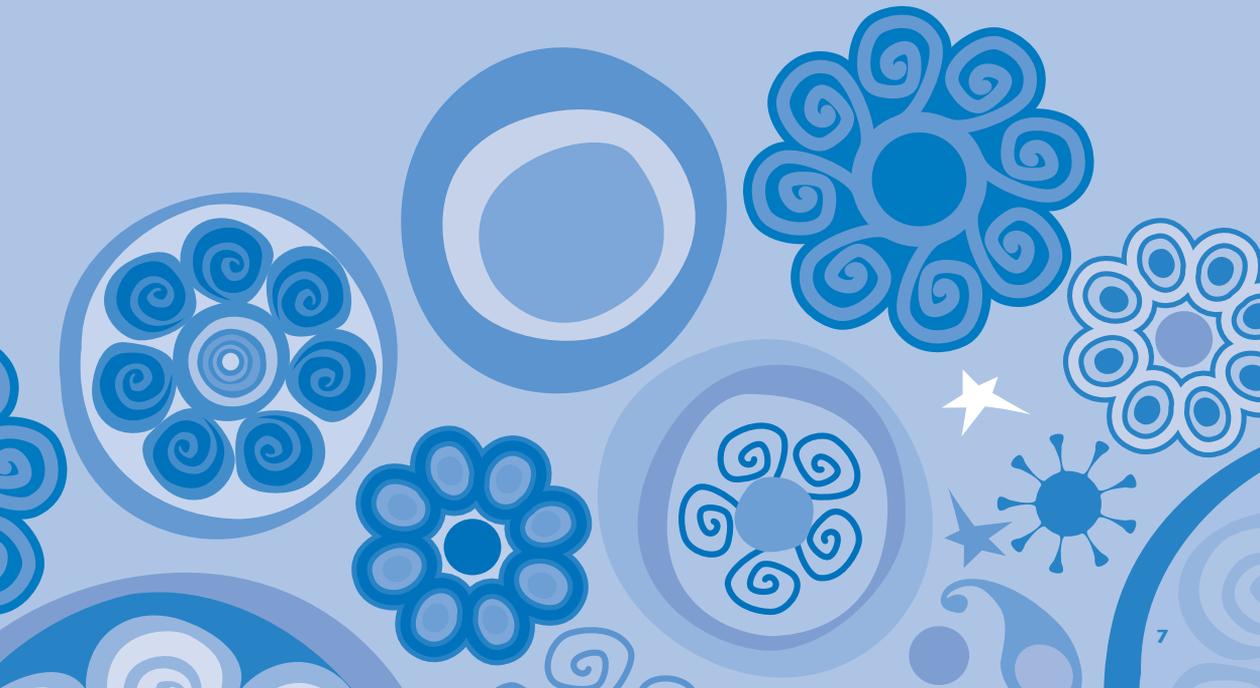


In den 50er und 60er Jahren kamen viele italienische Gastarbeiter nach Deutschland und mit ihnen ihr „menù“. Bereits am 24. März 1952 eröffnete der Textilverkäufer Nicolino de Camillo in Würzburg die erste Pizzeria Deutschlands. In seiner „Bier- und Speisewirtschaft Capri“ bildete er aus Pappmaschee die berühmte „Blaue Grotte“ nach und benutzte eine Gondel als Theke. Während die Amerikaner Spaghetti mit Fleischklößchen schätzten, labten sich die Deutschen an Pizza – für drei D-Mark das Stück einschließlich eines Glas' Bier. Noch heute gibt es das Ristorante „Blaue Grotte“, in Würzburg Kult. Bei der Verkaufsschau „Schaffendes Italien“ des Kaufhofes in Köln, Frankfurt und Düsseldorf wurden die Pizzabäcker noch als Exoten bestaunt.

„Beim Italiener“ zu essen, das war schon etwas Besonderes. Denn um eine original italienische Pizza herzustellen, fehlte es den Deutschen damals an den Backöfen: eine echte Pizza muss bei Temperaturen zwischen 400° und 500° C gebacken werden. Das konnten nur die Pizzailo, die Pizzamacher, die eben ihr Handwerk verstanden und auch die richtigen Öfen besaßen.



*Noch heute kann man dort in der „Blauen Grotte“ seine Pizza genießen.*





## Spaghetti und Tomatensoße als Protest

Spaghetti und Tomatensoße beim Italiener essen war bei der Jugend in den 60ern Kult, bei den 68ern sogar Protest. Zum einen solidarisierten sie sich damit mit den italienischen Gastarbeitern, die von den Erwachsenen oft noch als „Spaghettifresser“ beschimpft wurden und deren Integration als Mitbürger italienischer

Herkunft erst allmählich begann. Spaghetti, Pizza und Gelato wirkten hier quasi als Katalysator. Zum anderen galten Spaghetti und Tomatensoße, insbesondere bei den links Angehauchten oder den überzeugten 68ern, als Protest und Alternative zur „bourgeoisen“ Küche.



## Grundrezept für den Pizzateig

### Zutaten für ein Backblech

500 g Mehl (Weizenmehl Typ 550)  
250 g lauwarmes Wasser (oder 125 g Wasser  
und 125 g Weißwein)  
2 EL Olivenöl  
20 g Hefe  
7 g Salz

Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz vermischen. Hefe im Wasser auflösen und etwas Zucker hinzufügen. Alles gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Masse an einen warmen Ort 5 Minuten gehen lassen – sobald sich kleine Bläschen bilden, ist die Hefe einsatzbereit.

Die Hefemasse in das Mehl geben und den Teig ca. 10 Minuten lang gut durchkneten, beim Kneten nach und nach das Olivenöl hinzugeben.

Der Pizzateig ist fertig, sobald er geschmeidig ist.

Eine Kugel aus dem Teig formen und in eine leicht bemehlte Schüssel legen, damit er später nicht am Boden klebt. Den Pizzateig an einem warmen Ort ca. eine Stunde gehen lassen – er verdoppelt sein Volumen in dieser Zeit.

Den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in der Mitte etwas dünner als am Rand, mit Tomatensoße bestreichen und nach Wunsch belegen als:

### Pizza Margherita:

- Tomaten
- Mozzarella
- Basilikum

### Pizza Marinara:

- Tomaten
- Knoblauch
- Olivenöl
- Oregano

### Pizza Napoli:

- Tomaten
- Mozzarella
- Sardellen
- Olivenöl
- Oregano
- Kapern
- schwarze Oliven

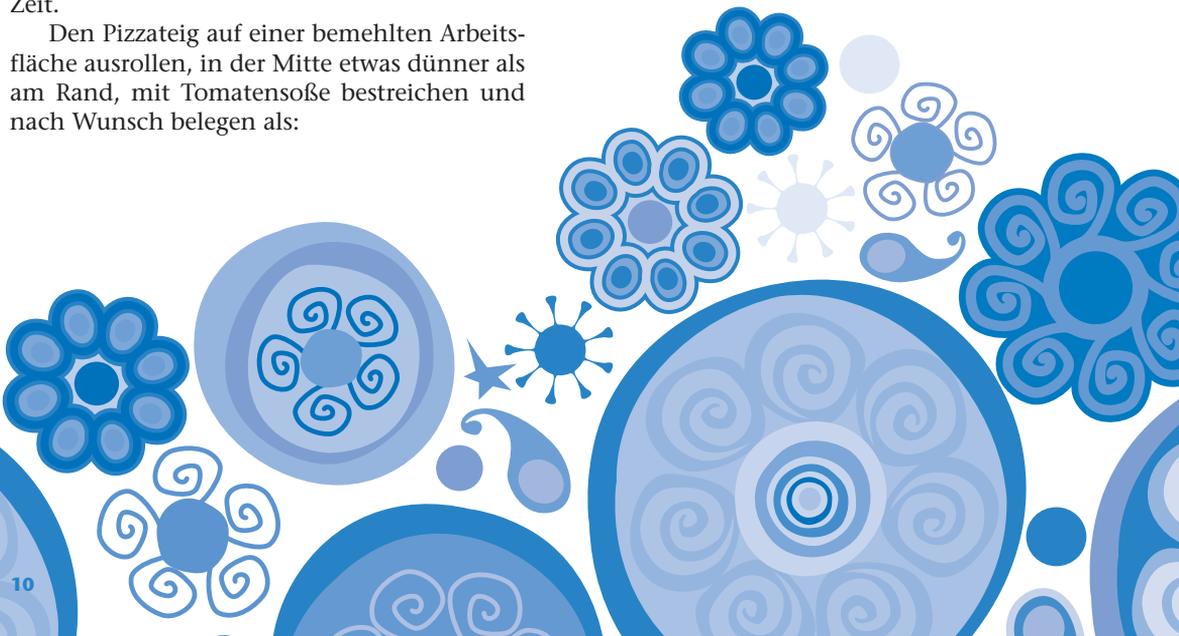
### Pizza Regina:

- Tomaten
- Mozzarella
- Champignons
- Kochschinken
- Oregano
- schwarze Oliven

### Pizza Frutti di mare:

- Fischstückchen
- Muscheln
- Krabben
- Tintenfische

Die Pizza in einem vorgewärmten Backofen bei maximaler Temperatur ca. 15 Minuten backen.



## Spaghetti Bolognese

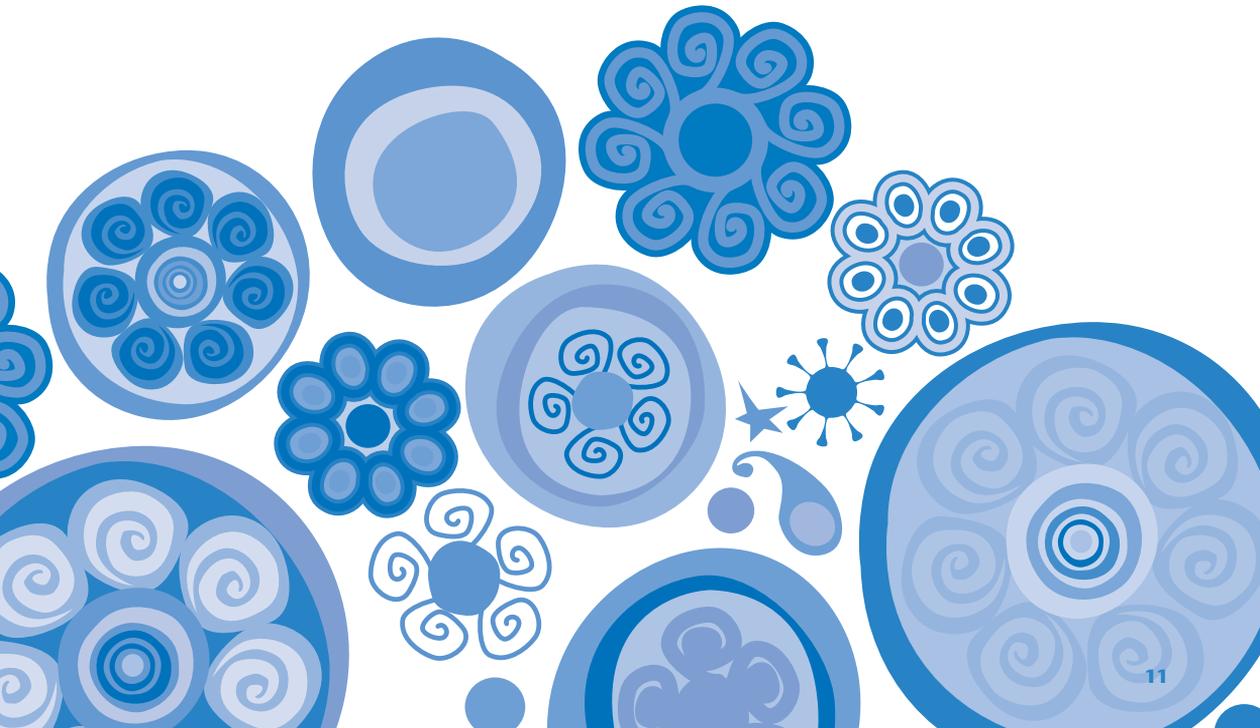


### Zutaten für 4 Personen

400 g Spaghetti  
400 g gemischtes Hackfleisch  
3 Zwiebeln  
250 g Sellerie  
6 EL Öl  
¼ l Brühe  
¼ l Sahne  
3 EL Tomatenmark  
2 EL geriebener Käse  
Petersilie

Die Spaghetti in viel gesalzenem Wasser „al dente“, also bissfest, kochen.

Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben, scharf anbraten und mit heißer Brühe ablöschen. Etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Tomatenmark, Sahne und geriebenem Käse abschmecken. Die gekochten Spaghetti hinzugeben und fein gehackte Petersilie darüberstreuen.



# In den Küchen des Balkans

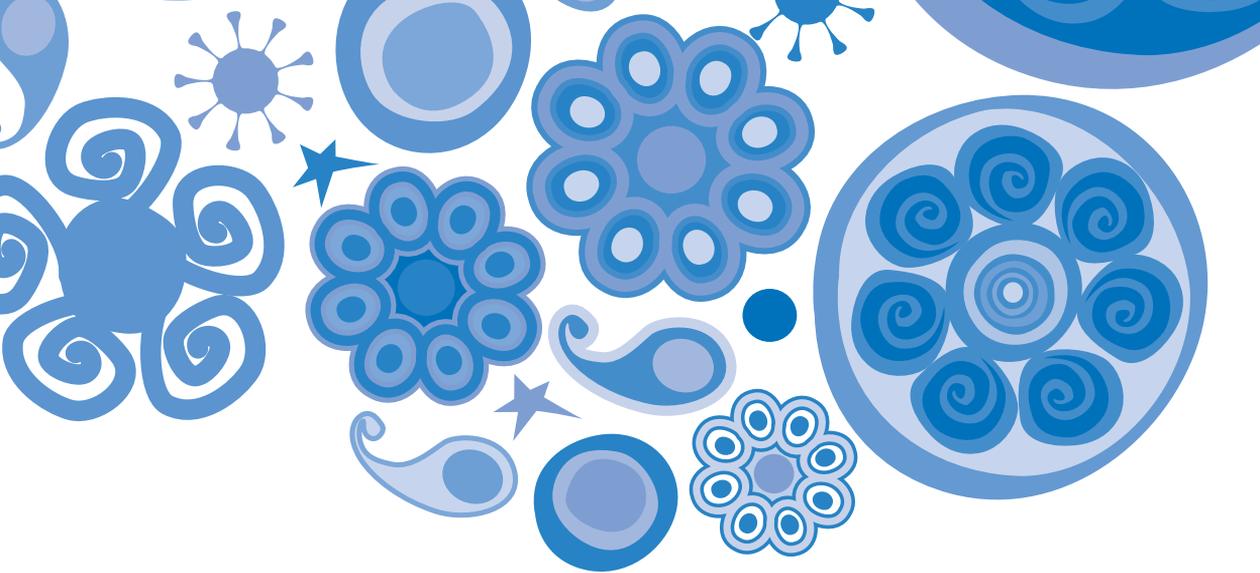
**D**ubrovnik“, „Balkan-Grill“, „Opatija“ oder „Rijeka“ hießen sie damals, die Restaurants mit der Balkan-Küche. Den Italienern folgten als Gastarbeiter bald die damaligen Jugoslawen. Ihre Namen waren für die Deutschen ebenso schwer auszusprechen, wie die Gerichte auf ihren Speisekarten. Aber man wusste sehr schnell „Cevapcici“, die gebratenen Würstchen aus Hackfleisch mit „Ajvar“, der Paprika-Soße, und „Djuvec“, das ist ein Fleisचेintopf mit Reis, zu schätzen. Ebenso die Grillspezialitäten aus Fisch oder Geflügel und „muckalica“, einen deftigen Eintopf aus Schweinefleisch, Paprika, Tomaten und Zwiebeln.

Sie brannte und brennt schon – die Balkan-Küche, nämlich auf der Zunge. Doch ein guter Wirt spendierte seinen deutschen Gästen nach dem Essen einen Slibowitz – zum Entschärfen

und Runterspülen. Wer es lieber süß mochte, der konnte den scharfen Geschmack mit einem „struklji“, einem Apfel- oder Pflaumenstrudel, neutralisieren.

Auch den Karl-May-Filmen, die in den 60er Jahren überwiegend im heutigen Kroatien gedreht wurden, war es zu verdanken, dass die Balkanküche in diesen Jahren einen Boom erlebte. Was den Filmieblingen Winnetou und Old Shatterhand im „wilden Südosten“ gut tat, das schmeckte auch ihren deutschen Fans.

Erst Ende der 60er, verstärkt dann in den 70er Jahren eröffneten auch Griechen und Chinesen ihre Lokale und bereicherten den Speiseplan ihres Gastlandes u. a. mit Retsina (harziger Weißwein), Tsatsiki (Knoblauchsoße), Ouzo (Anisschnaps) oder „Ente süß-sauer“.



## Dahorp (Serbischer Eintopf)

### Zutaten für 4 Personen

*500 g mageres Hammel- oder Kochrindfleisch*

*Suppengrün*

*2 Zwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*200 g Reis*

*20 g Mehl*

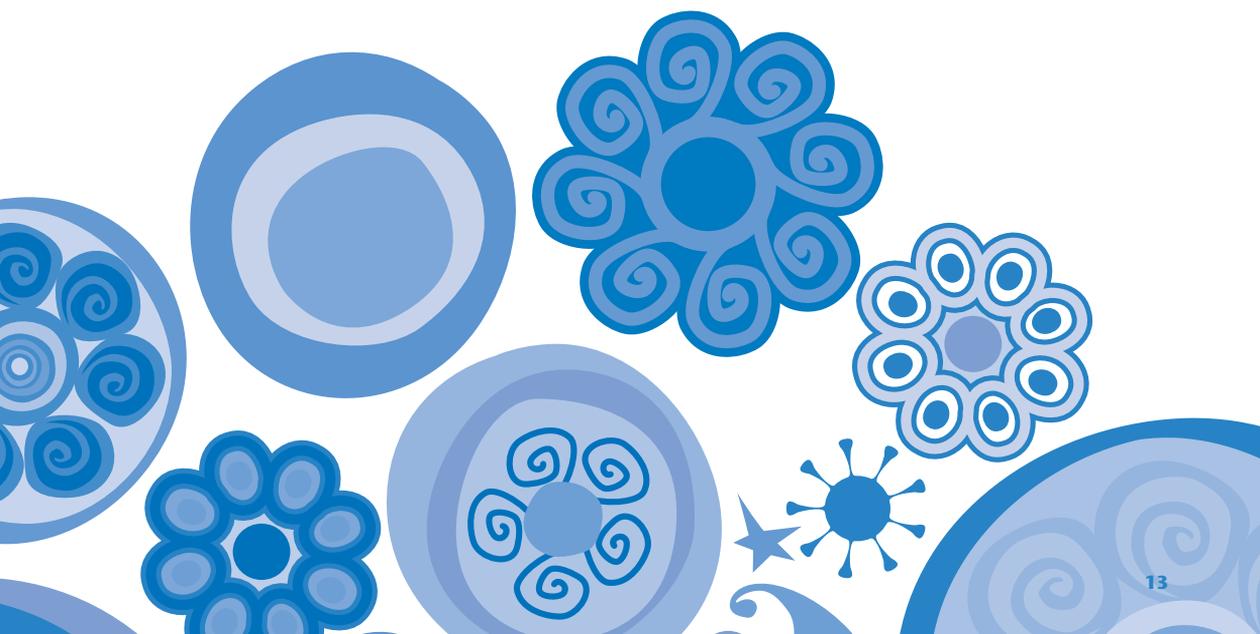
*20 g Fett*

*1 Paprikaschote*

*Essig*

*Salz, Pfeffer*

Das Fleisch in Würfel schneiden und mit dem geschnittenen Suppengrün, Knoblauch und Zwiebeln in leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Dann die Brühe durch ein Sieb abgießen. In der Brühe den Reis aufkochen und quellen lassen. Das Mehl im Fett anschwitzen und die geschnittene Paprikaschote sowie das Fleisch dazu geben und schmoren lassen. Wenn die Paprikastreifen gar sind, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Reis mit dem Fleisch und dem Paprikagemüse vermengen.



## Cevapcici (Hackfleischwürstchen)

### Zutaten für 4 Personen

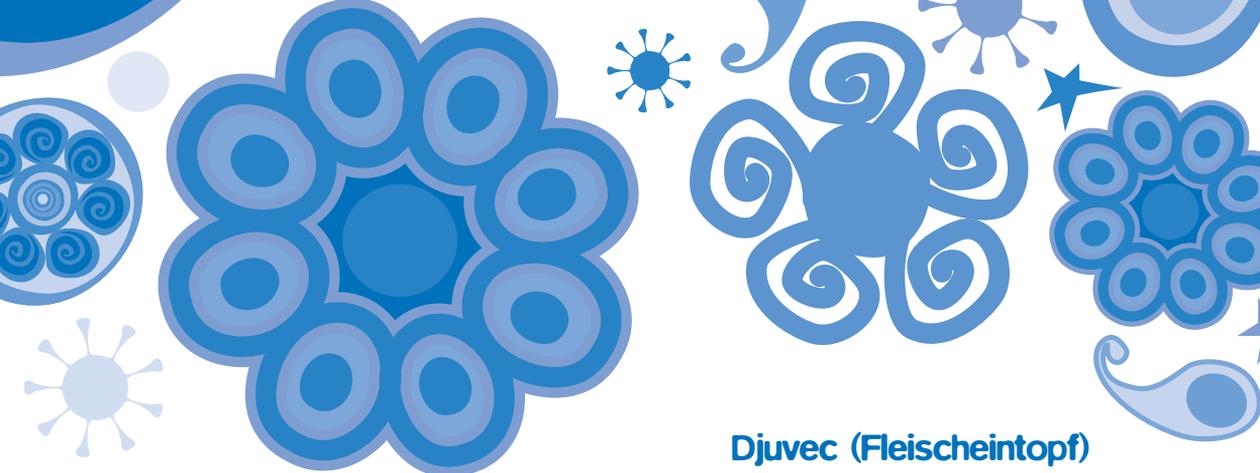
250 g gehacktes Rindfleisch  
250 g gehacktes Schweinefleisch  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
 $\frac{1}{2}$  geriebene Knoblauchzehe  
2 Tropfen Tabascoße  
1 Ei  
Olivenöl

Hackfleisch mit Ei und Gewürzen gut verkneten und zu kleinen Würstchen formen.

Mit Öl bestreichen. Auf dem Grill oder im Backofen bei starker Hitze braten, bis sie knusprig braun sind.

Tipp: Mit fein gehackten Zwiebeln, Reis und Tomatensalat und Weißbrot servieren.





## Djuvec (Fleischeintopf)

### Zutaten für 4 Personen

*Je 125 g Schweine-, Rind- und Hammelfleisch  
5 El Öl  
200 g Zwiebel  
500 g Tomaten  
200 g Paprikaschoten  
250 g Reis  
1 l Wasser  
Salz  
Petersilie*



Fleisch in Würfel schneiden und in erhitztem Öl hellbraun anbraten. Die in Würfel geschnittene Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und zusammen mit geputzten Paprika in feine Streifen schneiden. Mit etwas Salz zum Fleisch geben. Zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten lassen. Den Reis einrühren und mit kochendem Wasser aufgießen. Alles langsam garen lassen, bis der Reis weich ist. Das fertige Gericht mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Gebratene bzw. gegrillte Hähnchen

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Mast- bzw. Brathähnchen
- 80 g Fett
- 3 EL Sahne
- 10 g Speisestärke
- Salz, Hähnchenwürzer
- 1 Petersiliensträußchen

Bevor in der Küche der Grill einzog, wurden die Hähnchen in der Pfanne im Backofen zubereitet. Das ausgenommene, gewaschene Hähnchen innen wie außen mit Salz bestreuen. Das Petersiliensträußchen in das Hähnchen legen, die Flügel mit einem gebrühten Faden fest zusammenbinden.

In der Bratpfanne anbraten und immer wieder mit heißem Fett übergießen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 50 Minuten weiter garen lassen. Zwischendurch die Haut regelmäßig mit Bratfett bepinseln.

Für die Soße den Bratensatz mit etwas Brühe aufkochen und mit in Sahne verquirlter Speisestärke abbinden. Die Soße schließlich mit Salz und Hähnchenwürzer abschmecken.





## Wiener Schnitzel

---

### Zutaten für 4 Personen

*4 Schweine- oder Kalbsschnitzel  
1–2 Eier  
Mehl  
Semmel- bzw. Paniermehl  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
Öl oder Butter*

Die Schnitzel waschen und klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 3 tiefe Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit verquirltem Ei und einen mit Paniermehl. Das Fleisch zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. In eine Pfanne mit reichlich heißem Fett geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zuletzt mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Mit Pilzen oder Paprikastreifen in der Soße wird im Handumdrehen aus dem Schnitzel ein Jäger- und Zigeunerschnitzel.

Beliebtteste Beilagen zu Hähnchen oder Schnitzel: Pommes frites und grüner Salat. In den 60er Jahren gab es noch keine fertig geschnittenen Pommes frites zu kaufen. Die Hausfrau schälte und schnitt die Kartoffeln selbst und gab sie dann in die Fritteuse. Wer eine solche in den 60er Jahren schon besaß, konnte mächtig stolz sein .

